



Bols de couscous aux crevettes super rapides

avec du yogourt à la menthe

Épicée

10 minutes

Changer



Tilapia

300 g | 600 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)



Crevettes
285 g | 570 g



Couscous
½ tasse | 1 tasse



Oignon jaune,
haché
56 g | 113 g



Pâte de cari
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Assaisonnement
moyen-oriental
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Yogourt grec
1 | 2



Poivron
1 | 2



Purée d'ail
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Base de sauce
tomate
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Coriandre
7 g | 14 g

Allergènes Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Préparer

- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Dans un petit bol, ajouter le **yogourt**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.

2



Cuire le couscous

- Dans une casserole moyenne, ajouter **⅔ tasse** (1 ⅓ tasse) d'**eau** et **⅓ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Retirer du feu, puis ajouter le **couscous**. Bien mélanger.
- Couvrir et laisser reposer pendant 5 min.

3



Cuire les crevettes et les légumes

[Changer](#) | [Tilapia](#)

- Entre-temps, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **oignons** et les **poivrons**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Ajouter les **crevettes**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**.

4



Terminer les crevettes et les légumes

- Ajouter à la poêle l'**assaisonnement moyen-oriental**, la **purée d'ail**, la **pâte de cari**, la **base de sauce tomate** et **½ tasse** (1 tasse) d'**eau**.
- Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit combiné. **Saler** et **poivrer**.

5



Terminer et servir

- Ajouter au **couscous** **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis **saler** et séparer les **grains** à la fourchette.
- Répartir le **couscous** dans les assiettes.
- Garnir de **crevettes** et de **légumes**.
- Couronner d'**un soupçon** de **sauce au yogourt**.
- Parsemer de **feuilles de coriandre** déchirées.

3 | Cuire le tilapia et les légumes

[Changer](#) | [Tilapia](#)

Si vous avez choisi le **tilapia**, le sécher avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 5 cm (2 po). Cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire les **crevettes****.

**Cuire les fruits de mer et le poisson jusqu'à ce que leurs températures internes atteignent au moins 74 °C (165 °F) et 70 °C (158 °F), respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.